

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra primárního vzdělávání  
**Studijní program:** Učitelství pro základní školy  
**Studijní obor** Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
Prohloubený studijní program – Tělesná výchova

## DIDAKTICKÉ ŘÍDÍCÍ STYLY V TV NA 1. ST. ZÁKLADNÍ ŠKOLY

### THE SPECTRUM OF TEACHING STYLES FOR THE FIRST GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL

**Diplomová práce:** 11–FP–KPV– 0059

**Autor:**  
Šárka Hrdinová

**Podpis:**

---

**Vedoucí práce:** Mgr. Helena Rjabcová

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
57	0	3	0	19	0

V Liberci dne: 23. dubna 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Šárka Hrdinová  
Osobní číslo: P08000213  
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
Název tématu: Didaktické řídicí styly v TV na 1. st. základní školy  
Zadávací katedra: Katedra primárního vzdělávání

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavní cíl:

vytvoření videoprogramu s praktickými ukázkami jednotlivých didaktických stylů

Dílčí cíle:

1. Zpracování teoretických podkladů vztahujících se k didaktickým řídicím stylům
2. Vytvoření scénáře
3. Natočení videozáznamu a zpracování na DVD

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

MOSSTON, M., ASHWORTH, S. (2002). Teaching physical education. (5th ed.), Boston: Benjamin Cummings. (United States).

MUŽÍK, V. (1993). Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Brno: MU.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. (1997). Tělesná výchova a zdraví. Olomouc : Hanex.

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Helena Rjabcová**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **21. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 19. prosince 2011

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Didaktické řídicí styly v TV na 1. st. základní školy  
**Jméno a příjmení autora:** Šárka Hrdinová  
**Osobní číslo:** P08000213

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 23. dubna 2013

---

Šárka Hrdinová

**Poděkování:**

Děkuji především vedoucí práce Mgr. Heleně Rjabcové za rady, odborné vedení a konzultace, které vedly k úspěšnému dokončení diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala pedagogickému sboru ZŠ Na Šumavě za ochotu a vstřícnost při realizaci DVD.

## **Didaktické řídicí styly v TV na 1. st. základní školy**

### **Anotace:**

Diplomová práce se zabývá využitím spektra didaktických stylů v hodinách TV na 1. stupni ZŠ. Hlavním cílem bylo vytvoření DVD s krátkými videoukázkami jednotlivých stylů. Dílčí cíle práce jsou směřovány ke zpracování teoretických podkladů, jako je osobnost a role učitele, cíle výchovy a vzdělávání, vyučovací metody. Natočené DVD je určené především pro učitele tělesné výchovy a studenty.

Pohybová aktivita je nedílnou součástí v životě každého člověka. V současné době však pohybové aktivity dětí čím dál více ubývá, což se projevuje i v hodinách TV ve školách. Tyto hodiny jsou mnohdy málo efektivní a zpracované DVD by mohlo učitelům pomoci zlepšit organizaci tělovýchovných činností a lépe využít čas.

**Klíčová slova:** spektrum didaktických stylů, tělesná výchova, efektivita TV, cíle výchovy

## **The Spectrum of Teaching Styles for the first grade of elementary school**

### **Annotation:**

This thesis deals with the use of the spectrum of teaching styles in PE lessons of Primary school. The main objective was to create a DVD with short shots of individual styles. Sub-objectives of the work are focused on the theoretical bases, such as personality and the role of the teacher, the objectives of education and training, and teaching methods. Recorded DVD is designed primarily for physical education teachers and students. Physical activity is an integral part in the life of every person. Currently, however, the physical activity of children increasingly scarce, which is reflected in PE lessons in schools. These lessons are often of a little effect and processed DVD could help teachers to improve the organization of sport activities and make better use of time.

**Keywords:** spectrum of teaching styles, physical education, the effectiveness of PE, the objectives of education

## **Didaktische Führungsstile im Sportunterricht auf der Primarstufe**

### **Annotation:**

Die Diplomarbeit befasst sich mit dem Spektrum von didaktischen Stilen im Sportunterricht an der Primarstufe. Das Ziel war eine DVD mit kurzen Videos von einzelnen Stilen zu schaffen. Die Teilziele der Arbeit richten sich auf die Erarbeitung von theoretischen Unterlagen, wie die Persönlichkeit und Rolle des Lehrers, Ziele der Erziehung und Ausbildung, Unterrichtsmethoden. Die gedrehte DVD ist vor allem für Sportlehrer und -studenten bestimmt. Die Bewegung ist ein untrennbares Teil des menschlichen Lebens. In der Gegenwart sinkt jedoch die Bewegungsaktivität der Kinder, was sieht man auch in den Sportstunden an den Schulen. Diese Stunden sind oft wenig effektiv und die vorbereitete DVD könnte den Lehrern mit der Organisation von sportlichen Tätigkeiten helfen und die Zeit besser nutzen.

**Schlüsselwörter:** Spektrum von didaktischen Stilen, Sportunterricht, Effizienz von Sportunterricht, Ziele der Erziehung

## Obsah

Úvod.....	10
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 Tělesná výchova na ZŠ.....</b>	<b>11</b>
1.1 Vymezení pojmu tělesná výchova .....	12
1.2 Dělení tělesné výchovy.....	13
1.3 Tělesná výchova v RVP ZV .....	14
1.4 Cíle tělesné výchovy .....	14
1.4.1 Cíle v RVP .....	14
1.4.2 Cíle obecné.....	15
1.5 Obsah tělesné výchovy .....	17
1.6 Odlišnost TV od jiných předmětů .....	18
<b>2 Učitel tělesné výchovy.....</b>	<b>19</b>
2.1 Vymezení pojmu učitel.....	19
2.2 Osobnost učitele tělesné výchovy .....	19
2.3 Výchovné a vyučovací činnosti učitele .....	21
2.3.1 Didaktické zásady.....	22
2.3.2 Vyučovací postupy .....	23
<b>3 Efektivita výuky tělesné výchovy.....</b>	<b>24</b>
3.1 Předpoklady efektivního vyučování.....	24
3.2 Kritéria pro hodnocení efektivity .....	25
<b>4 Spektrum didaktických stylů .....</b>	<b>28</b>
4.1 Autoři.....	28
4.2 Podstata spektra didaktických stylů .....	29
4.3 Jednotlivé didaktické styly .....	30
4.3.1 Příkazový styl – A .....	30
4.3.2 Úkolový (praktický) styl – B.....	31
4.3.3 Styl se vzájemným hodnocením (reciproční) – C .....	31
4.3.4 Styl se sebehodnocením – D .....	31
4.3.5 Styl s nabídkou – E.....	32
4.3.6 Styl s řízeným objevováním – F.....	32
4.3.7 Styl se samostatným objevováním – G.....	33
4.3.8 Další didaktické styly – H, I.....	33



<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>34</b>
<b>5 Cíle praktické části.....</b>	<b>34</b>
<b>6 Metodika práce.....</b>	<b>35</b>
<b>7 Přípravy na hodiny TV .....</b>	<b>36</b>
7.1 Příprava na hodinu tělesné výchovy 2. B .....	36
7.2 Příprava na hodinu tělesné výchovy 2. B .....	38
7.3 Příprava na hodinu tělesné výchovy 3. B .....	40
7.4 Příprava na hodinu tělesné výchovy 3. C .....	42
7.5 Příprava na hodinu tělesné výchovy 5. A .....	44
7.6 Příprava na hodinu tělesné výchovy 5. A .....	46
7.7 Příprava na hodinu tělesné výchovy 5. B .....	48
<b>8 Popis aktivit obsažených na DVD .....</b>	<b>50</b>
8.1 Příkazový styl – Rozcvičení .....	50
8.2 Příkazový styl – Nácvičení kotoulu .....	50
8.3 Úkolový styl – Šplh.....	50
8.4 Úkolový styl – Posilování.....	50
8.5 Styl se vzájemným hodnocením – Míčová průprava .....	51
8.6 Styl se sebehodnocením – Přeskok .....	51
8.7 Styl se sebehodnocením – Vybíjená.....	51
8.8 Styl s nabídkou – Střelba na koš .....	51
8.9 Styl s nabídkou – Skoky přes švihadlo.....	52
8.10 Styl s řízeným objevováním – Lepší hra.....	52
8.11 Styl se samostatným objevováním – Basketbal .....	52
8.12 Styl se samostatným objevováním - Taktika hry .....	53
8.13 Styl se samostatným objevováním – Vybíjená .....	53
<b>Závěr.....</b>	<b>54</b>
<b>Seznam literatury .....</b>	<b>55</b>

## Úvod

Pokud se dětem ve škole položí otázka, týkající se jejich nejoblíbenějšího předmětu, s největší pravděpodobností se bude hojně vyskytovat odpověď tělesná výchova. V dnešní době, kdy se ve třídách schází spousta pohybově živějších dětí, se ani není čemu divit.

Hodiny tělesné výchovy by však měly mít jistý řád a pedagogické vedení, stejně jako je tomu i v jiných předmětech. Je velice jednoduché dát dětem fotbalový míč, ať si celou hodinu kopou. Ale kam se vytratil cíl žáky něco naučit, kde je pestrost hodiny a jednotlivých aktivit, nebo samostatné objevování a snaha žáků?

Pro svoji diplomovou práci jsem si vybrala téma zabývající se didaktickými styly v TV na 1. stupni ZŠ. Toto téma jsem si zvolila z důvodu, poněvadž se domnívám, že mezi učiteli tělesné výchovy na základních školách není příliš rozšířené a známé. Někteří daný pojem znají, jiní jej možná již někdy zaslechli, avšak neví, co vše obnáší a o čem přesně pojednává a největší skupina učitelů o něm nemá ani zdání. Kvůli malé informovanosti učitelů potom hodiny tělesné výchovy nejsou dostatečně efektivní, protože se učitel neustále zdržuje vysvětlováním, opravováním, napomínáním a sami žáci nejsou příliš kreativní, neboť plní pouze příkazy učitele bez většího přemýšlení.

Hlavním cílem práce je zmapování jednotlivých didaktických stylů a na základě toho vytvoření DVD s konkrétními ukázkami, které by mohlo být vodítkem a návodem pro učitele. Ráda bych tím ukázala, že didaktické styly se objevují v nejrůznějších činnostech TV a lze je proto využívat již od 1. ročníku. Pokud jsou styly v hodinách používány a žáci si na ně zvyknou, je možné na ně přenést částečnou zodpovědnost za své cvičení, čímž se nejen žáci učí, ale je to výhoda i pro učitele, který má více prostoru pro kontrolu, zpětnou vazbu a individuální přístup k méně pohybově nadaným žákům.

Při studiu literatury jsem zjistila, že s mým tématem souvisí mnoho dalšího. Didaktické řídicí styly nelze používat jen tak samostatně. Vyučující musí mít na paměti, že je důležité vytyčit cíle, použít správné didaktické metody a vhodný přístup k žákům.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Tělesná výchova na ZŠ

Když se řekne tělesná výchova, většině lidí se vybaví jejich školní léta a to, jak oni sami pamatují tělesnou výchovu. Tělesná výchova se v průběhu věků neustále mění a vyvíjí. Záleží to zpravidla na podmínkách a situacích, které přináší daná doba, v níž lidé žijí. V každém období jsou kladeny na žáky jiné nároky a požadavky. V dřívějších dobách nebylo nic neobvyklého, aby se děti vzdělávaly např. v boji, jízdě na koni nebo šermu.

Cíle výchovy a vzdělávání byly zprvu orientovány na vědomosti a dovednosti a teprve postupně se začaly zabývat prožitkem, kreativitou, zdravotními dopady a estetikou.

Kromě požadavků na žáky se ale vyvíjí i tělocvičny a sportoviště, kde jsou hodiny uskutečňovány. Mění se náradí a náčiní, se kterým žáci cvičí, a samozřejmě se nesmí zapomínat také na to, že jiní jsou i samotní žáci a učitelé.

Dnešní děti mají jiný vztah k pohybu, než měly děti v minulosti. V současnosti je největší zábavou sednout si k televizi nebo počítači a na běhání po venku, nebo na navštěvování různých kroužků a zájmových aktivit nezbývá čas. Nejenže dítě sedící u počítače nerozvíjí své pohybové schopnosti a dovednosti, ale také si nevhodným sezením ničí držení těla, neposiluje a neprotahuje svaly, čímž vznikají různé svalové nerovnováhy a oslabení.

Na druhou stranu je ale dokázáno, že vztah žáků k tělesné výchově ve škole je považován za velmi dobrý ve srovnání s ostatními předměty. Bohužel však oblíbenost tělocviku s přibývajícím věkem prudce klesá. Je proto nutné, aby učitelé, rodiče, trenéři, média, ale i školní mezipředmětové vztahy neustále kladně ovlivňovaly žáky a pěstovaly jejich vztah k pohybu.

S ovlivňováním značně napomáhá i lékařská věda, která se ale věnuje všem lidem, nejen dětem. Upozorňuje totiž, že tělesná výchova a pohybová činnost všeobecně působí jako prevence proti civilizačním chorobám, hlavně proti nemocem krevního oběhu a nervové soustavy. Pohyb samozřejmě pozitivně působí i na soustavu dýchací.

## 1.1 Vymezení pojmu tělesná výchova

Pod pojmem tělesná výchova si každý jistě představí školní předmět, ale málokdo ví, že tělesnou výchovou se může nazývat široké spektrum pohybových činností a aktivit, které mají vymezený konkrétní cíl a jsou někým jasně organizované a k cíli směřované.

Průcha v pedagogickém slovníku definuje tělesnou výchovu několika způsoby:

*„Rozvíjení tělesných a pohybových schopností a dovedností, fyzické a psychické odolnosti, pohybová kultivace.“*

*„Součást obsahu všeobecného vzdělávání, součást života žáků ve škole“*

*„Vyučovací předmět podporující tělesné a pohybové zkušenosti žáků, má také kompenzační a relaxační funkci“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 246).

Vilímová tělesnou výchovu chápe jako *„cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“* (Vilímová, 2010, s. 13).

Tělesná výchova je jedním ze základních prvků všeobecné výchovy člověka. Lidé pocíťovali potřebu pohybu již v dávných dobách minulých a postupně se tělesná výchova zařazovala do škol, jako jeden z vyučovacích předmětů.

Takto je zahrnuta mezi povinné předměty již 130 let, avšak první cíle, metody a formy výuky vznikaly mnohem dříve (Rychetský, Fialová, 1998, s. 8).

Fialová definuje školní tělesnou výchovu následovně: *„Školní tělesnou výchovu můžeme považovat za nejrozšířenější, nejmasovější organizovanou formu pohybové aktivity mladé populace. Je to výchovně vzdělávací předmět, jehož cílem je specifické pedagogické působení, stimulace rozvoje subjektu (žáka, studenta) prostřednictvím širokého spektra ověřených pohybových aktivit (kurikulum), působením učitele, školy a společenských podmínek“* (Fialová, 2010, s. 73).

Je celkem pochopitelné, že je tělesná výchova označována za nejrozšířenější a nejmasovější pohybovou aktivitu dětí. Je to tím, že je školní docházka povinná pro všechny bez výjimky, a proto všichni musí projít tělesnou výchovou. Smutné ovšem je, že pro spoustu dětí je to jediný zdroj pohybu.

Jak ale odborníci ukazují, tělesná výchova není jen o pohybu. Je o utváření vztahu ke svému tělu, ke svému zdraví. Vede tedy k duševní pohodě. Dále je o získávání

postojů a hodnot, které jsou součástí klíčových kompetencí a jejichž osvojování je hlavním cílem souhrnného vzdělání žáků.

## **1.2 Dělení tělesné výchovy**

Jak bylo zmíněno v předešlé kapitole, tělesná výchova není pouze záležitostí škol, ale i různých zájmových kroužků, aktivit a doplňkových činností.

Vilímová dělí tělesnou výchovu na čtyři části:

### **Základní tělesná výchova**

Často bývá označována jako školní tělesná výchova, protože je uskutečňována na základních nebo středních školách. Jde o základní pohybové vzdělání každého člověka. Žáci při ní získávají informace potřebné ke správnému tělesnému vývoji. Učí se nové pohybové dovednosti a rozvíjí pohybové schopnosti.

### **Rekreační tělesná výchova**

Předpokládá zvládnutí základních pohybových dovedností. Má za úkol udržovat tělesnou zdatnost, výkonnost, kondici, ale také poskytuje radost z pohybu. Pro děti je určena ve formě různých zájmových či doplňkových aktivit a kroužků ve škole i mimo ni. Dospělým pak převážně jako aktivní forma odpočinku.

### **Zdravotní tělesná výchova**

Má za cíl především napravovat a odstraňovat zdravotní nedostatky a zmírňovat jejich působení na člověka. Je poskytována buď v rámci klasické tělesné výchovy, nebo v samostatném předmětu. Škola má povinnost nabízet předmět zdravotní tělesná výchova žákům, kteří se z jakéhokoliv důvodu nemohou účastnit normální výuky tělesné výchovy.

### **Speciální tělesná výchova**

Využívá různých sportů a jejich průpravných her a cvičení k tomu, aby byly naplněny cíle základní tělesné výchovy. Učitelé ji zařazují ve svých hodinách, trenéři a instruktoři pak v zájmových odvětvích (Vilímová, 2010, s. 13).

Žádná z těchto čtyř složek by neměla být ve výchově a vzdělávání člověka opomíjena nebo záměrně zcela vynechávána. I do běžných hodin tělesné výchovy by se učitel neměl bát zařazovat prvky zdravotní tělesné výchovy. Nikomu neublíží a naopak může spoustě dětí pomoci při kompenzaci svalových dysbalancí a jiných problémů.

V každém případě by se měli učitelé i rodiče snažit děti podněcovat k další pohybové aktivitě a v ní je náležitě podporovat.

### **1.3 Tělesná výchova v RVP ZV**

Tělesná výchova je v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) zařazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato oblast má za cíl přinášet podněty pro ovlivňování zdraví, prohlubovat vlastní vztah ke zdraví, chápat jeho hodnotu a prevenci vůči nemocem. Žáci by měli být schopni aplikovat dovednosti a vědomosti do svého života.

Vzdělávací oblast je tvořena dvěma vzdělávacími obory Tělesná výchova a Výchova ke zdraví, která je určena pro 2. stupeň základní školy. Na 1. stupni se tento obor realizuje v oblasti Člověk a jeho svět.

Časová dotace pro obor Tělesná výchova jsou minimálně dvě vyučovací hodiny za týden. Není příliš vhodné hodiny slučovat dohromady, spíše se doporučuje zařadit tělesnou výchovu do rozvrhu dvakrát týdně. Je to z důvodu častějšího pohybu dětí a větší efektivity výuky. RVP dále předepisuje disponibilní časovou dotaci, což představuje 14 hodin. Doporučuje se využít 1 hodinu pro posílení tělesné výchovy v době, kdy probíhá plavecká výuka (Rámcový vzdělávací program, 2007, s. 72 – 73).

### **1.4 Cíle tělesné výchovy**

Komplexním cílem vzdělávání je osvojování si klíčových kompetencí. Pokud si žák osvojí klíčové kompetence, které jsou určeny pro základní úroveň, je připraven na další vzdělávání a život ve společnosti. Vybavovat žáky klíčovými kompetencemi pouze na základních školách však není dostačující. Je důležité s tím začít již v předškolním období a následně pokračovat v průběhu celého života.

Aby byly klíčové kompetence naplněny, je potřeba určovat žákům cíle, po jejichž dosažení se klíčové kompetence formují a osvojují.

#### **1.4.1 Cíle v RVP**

Rámcový vzdělávací program se soustředí v každé vzdělávací oblasti na vymezení cílů. Pro oblast Člověk a zdraví považuje za hlavní cíl získávat poznatky o svém zdraví.

Žák by měl zdraví umístit na jednu z nejvyšších příček svého hodnotového žebříčku. Dále by si měl žák uvědomit, co je pro něj zdravé a naopak co jeho zdraví může ohrožovat. Žáci jsou vedeni i k vnímání prožitku z pohybu. Ne vždy je každá pohybová aktivita příjemná. Je nutné překonávat překážky. O to větší je radost, když se něco povede, nebo se hranice posunou dál. Pomocí pohybových a sportovních her jsou pěstovány zdravé mezilidské vztahy, bez kterých se v životě nikdo neobejde. Již od dětství je dobré podporovat fyzický vzhled. U chlapců jsou to většinou vytrénované svaly, u děvčat štíhlé postavy. Každý by si měl uvědomit, že se zdravím souvisí i zdravý životní styl.

Mezi cíle v oblasti Tělesná výchova patří například zvládání základních tělesných cvičení a jejich postupné zdokonalování, znalost základních povelů a pokynů a jejich používání při hodinách, rozvíjení spolupráce při hrách a týmových činnostech, znalost hygienických zásad při TV, dodržování bezpečnosti, rozvíjení smyslu pro fair play, organizování jednoduchých her a cvičení, hodnocení spolužáků i sebe sama (Rámcový vzdělávací program, 2007, s. 72-77).

#### 1.4.2 Cíle obecné

Mnoho odborných publikací a didaktik, zabývajících se tělesnou výchovou a sportem, se soustřeďuje i na cíle školní tělesné výchovy.

(Rychetský, Fialová, 2007, s. 35) dělí cíle do následujících kategorií:



Obr. 1. Dělení cílů školní TV (Rychetský, Fialová, 2007 et Fialová, 2010, s. 91)

**Vzdělávací cíle** – určují, co by se měl žák naučit, aby byl vybaven pro život. Ze všech cílů tělesné výchovy jsou považovány za prvořadé.

**Informativní** – orientují se na naučení a osvojení konkrétní učební látky, bez které by nebylo možné optimálně zvládat další praktické i teoretické úkoly. Spadají sem např. poznatky z oblasti tělesné kultury. Žák by si měl osvojit elementární činnosti v oboru základních pohybových aktivit - sportovních her, atletiky, gymnastiky, plavání, lyžování, aj.

**Formativní** – zaměřují se na rozvoj pohybových schopností, rozvoje rytmu, správného držení těla a přesnosti pohybového projevu.

**Výchovné cíle** – vymezují, jak by se měl žák chovat a jaký vztah by měl zaujímat k tělesné výchově a sportu. Každá společnost chce od svých členů chování v rámci norem, které jsou stanovené.

**Všeobecné** – tyto cíle jsou společné pro všechny typy výchov. Řadí se sem vlastnosti, kterými by měl žák disponovat. Pro TV je to mj. odvaha, cílevědomost, samostatnost, volní vlastnosti,... Do této skupiny lze zahrnout i smysl pro krásno a zájem o něj. Žáci by měli mít snahu vytvářet krásný, ladný pohyb a neustále ho zdokonalovat. Smysl pro krásno se uplatní i v přírodě a její ochraně.

**Specifické** – konkretizují všeobecné cíle, jdou více do hloubky a dalo by se říci, že jsou nezbytné pro výuku v určitých sportovních odvětvích. Zastupuje je kladný vztah k pohybové aktivitě, který by měl být trvalý po celý život. Dále pak snaha a chtíč podávat co nejlepší výkony a také tělesná zdatnost.

**Zdravotní cíle** – v současné době je na ně kladen velký důraz v souvislosti např. se špatným držením těla nebo obezitou. Obézních dětí přibývá již na 1. stupni ZŠ a není to jen vinou špatné životosprávy. Tělesná výchova je jediný předmět, kde přímo působíme a ovlivňujeme zdraví člověka.

**Kompenzační** – zaměřují se, jak sám název napovídá, na kompenzaci jednostranného zatížení, způsobeného neustálým sezením v lavicích a na podporu správného držení těla. Řadí se sem i tělovýchovné chvíle, jejichž cílem je v hodinách obnovit ztracenou pozornost žáků.

**Hygienické** – tělesná výchova je specifická v tom, že se žáci musí převlékat do úboru a mít vhodnou sportovní obuv. Již od malička je proto nutné jim základní hygienické návyky vštěpovat. Důležité je nezapomínat na psychohygienu a celkově zdravý životní styl (Rychetský, Fialová, 1998, s. 35-36).



Fialová se zaměřuje ještě na čtvrtou kategorii a to **socializační cíle**. Již od počátku školního vzdělávání se žáci učí, jak žít ve společnosti, jak vycházet s lidmi, jak se chovat v soukromí a na veřejnosti.

Skupinové – jsou zaměřeny na život a chování jedince ve společnosti dalších osob. Žák by se měl naučit spolupracovat ve skupině, podporovat činnost skupiny a všechny její členy, kteří zastupují různé sociální role. Patří sem také dávání dopomoci a záchrany při cvičení svým kamarádům, kteří samozřejmě spoléhají a věří, že se nemůže nic stát.

Individuální – orientují se na konkrétního jedince, který by si měl vypěstovat zdravé sebevědomí a sebedůvěru. Měl by umět komunikovat s lidmi a tolerovat jejich názory (Fialová, 2010, s. 94-95).

## **1.5 Obsah tělesné výchovy**

Obsahem nebo-li učivem výuky se rozumí činnosti, které působí na žáky. Obsah je předepisován učebními plány, rámcovým vzdělávacím programem a školními vzdělávacími plány (ŠVP).

Stejně jako cíle se i obsah výuky vyvíjel v průběhu historie. Dnes je učivo vymezeno Rámcovým vzdělávacím programem a učitelé si ho rozpracovávají do tematických plánů. V minulosti bylo učivo konkrétně a velice podrobně rozepsáno pro všechny ročníky v učebních osnovách. Postupně učiva přibývalo a požadavky na žáky se zvyšovaly, až nebylo téměř možné všechno splnit a dostatečně si osvojit dovednosti.

Byl proto nutný výběr učiva. Zastupují ho tři přístupy:

### **Utilitární přístup**

Někdy známé i jako kmenové učivo (základní). Představuje základní činnosti, které jsou nejvíce potřebné pro život člověka.

### **Exemplární přístup**

Vybírají se příklady ze skupiny příbuzných činností, o kterých se předpokládá, že jsou žáci schopni je pochopit a osvojit si je. Mohou se zde objevit prvky sportovních her, atletiky, gymnastiky,...

### **Fundamentální přístup**

Představuje pochopení vědního oboru více do hloubky. Týká se obzvlášť učitelů a studentů tělesné výchovy (Fialová, 2010, s. 106).

Učivo by na sebe mělo navazovat. Základní učivo by měl mít osvojeno každý člověk, který má průměrné schopnosti a předpoklady ho zvládnout. Nemělo by se opomíjet. Pokud si žák toto učivo osvojí, je tzv. pohybově gramotný.

V RVP a učebních plánech se můžeme setkat také s pojmy rozšiřující, orientační a speciální učivo.

Rozšiřující učivo je nadstavba učiva základního. Je určeno pro žáky s větším pohybovým talentem a zařazuje se jim jako učivo doplňkové. Orientační učivo je určeno pro rozvoj konkrétních zájmů a schopností. Setkáváme se s ním ve volitelných předmětech. Speciální učivo je součástí Zdravotní tělesné výchovy.

## **1.6 Odlišnost TV od jiných předmětů**

Tělesná výchova se od jiných vyučovacích předmětů liší kromě cílů i v několika dalších aspektech.

Jednou nejpatrnější odlišností je vhodné sportovní oblečení a obuv. V žádném jiném předmětu se žáci převlékat nemusejí. Zde je to nejen z důvodu hygienického, ale také z důvodu bezpečnosti, větší pohodlnosti a lepší pohyblivosti.

Hodiny TV jsou psychicky i fyzicky náročnější. Žák musí překonávat nelibost a nechuť hýbat se, strach z neznámého a nevyzkoušeného, ovládat se při sportovních hrách a soutěžích, dodržovat pravidla fair play, musí překonávat překážky, bolest při běhu či posilování svalů. S tímto souvisí vysoká emocionalita ať už v kladném, tak i v záporném smyslu.

Pro učitele představují tyto hodiny vysokou organizační náročnost z hlediska volby učiva, organizace a poskytování dopomoci. Ne vždy je možnost, aby cvičili všichni žáci najednou. Chce-li učitel zachovat efektivitu hodiny, je nutné zapojit všechny žáky. Zároveň však nelze být na více místech současně a na žáky dohlížet, případně dávat pomoc. Musí se tedy volit takové aktivity, které může skupina žáků provádět samostatně a učitel se může věnovat náročnější činnosti.

Dodržování bezpečnosti je jedna z nejdůležitějších složek. Žáci musí být obeznámeni s tím, jak se chovat v tělocvičně, jak cvičit s náčiním i na náradí, ale i jak se chovat v případě, že se stane úraz.

## 2 Učitel tělesné výchovy

### 2.1 Vymezení pojmu učitel

Pojmem učitel operuje v nejrůznějších souvislostech a kontextech veliké množství publikací u nás i ve světě. Předpokládá se totiž, že každý člověk zná přesný význam tohoto slova. Ne vždy tomu ale tak doopravdy je. Laicky a neodborně řečeno je učitelem ten, kdo učí ve škole. Dá se ale za učitele považovat člověk na jiných stupních vzdělávací soustavy, instruktor lyžování nebo lektor tance? (Průcha, 2002, s. 17). Publikací, kde se objevuje konkrétní definice tohoto pojmu, je velice málo.

Průcha ve své knize Učitel říká, že „*učitelem je profesionál, který provádí edukaci (někoho vyučuje, vychovává, školí, zacvičuje, trénuje, instruuje aj.)*“ (Průcha, 2002, s. 17).

V Pedagogickém slovníku je definován pojem učitel takto: „*Jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 261).

Z těchto definic vyplývá, že za učitele lze považovat spoustu osob, vykonávající různé profese. Bezesporu každý učitel by měl mít požadované vlastnosti a schopnosti související s jeho vyučovaným předmětem.

Nikde neexistuje přesná definice či popis toho, jak by měl vypadat ideální učitel. „*Podle žáků a studentů se má učitel chovat přátelsky, má být vždy spravedlivý, dokáže hodně naučit, nikoho nezesměšňuje, nedělá podrazy a vytváří příjemnou atmosféru*“ (Fialová, 2010, s. 58).

Učitel správným pojetím své role předává vlastní hodnoty, názory a postoje žákům.

### 2.2 Osobnost učitele tělesné výchovy

Osobnost učitele tělesné výchovy můžeme charakterizovat jako souhrn tělesných a duševních podmínek. Pokud má být učitel pro své žáky vzorem, což je na 1. stupni velice dobře realizovatelné, měl by svým tělesným vystupováním zaujmout. Pro spoustu dětí jsou hodiny školní tělesné výchovy jediným zdrojem pohybu a žáci je vnímají vcelku kladně a např. učitelovo držení těla, štíhlost, nebo vypracované svaly je mohou

k další pohybové činnosti motivovat. I výzkumy ukazují, že tělesná výchova na 1. stupni a správná práce učitele bývá častokrát rozhodující pro celoživotní pohybovou aktivitu dítěte. Z hlediska vývojové psychologie je mladší školní věk tzv. senzitivním obdobím. Je charakteristické zvýšeným vnímáním pro rozvoj určité pohybové schopnosti nebo sportovní dovednosti. Během této fáze se dítě učí lehce, s radostí a nadšením. Věk 6 – 7 let lze chápat jako senzitivní období pro budování kladného vztahu k TV a pohybové aktivitě jako celku. Kolem 10. roku života dítěte se objevuje období vhodné pro učení. Učitel by toho měl využít. Pokud se totiž toto období promarní, později je učení náročnější.

Učitel by měl mít dostatečně rozvinuté pohybové schopnosti a měl by správně ovládat pohybové dovednosti. Čím širší záběr aktivit a sportovních činností učitel ovládá, tím lépe. Stejně jako je tomu u jiných vyučovaných předmětů, měl by se objevit zájem i o tělocvik. Měl by mít všeobecné i odborné vědomosti, které předává svým žákům.

Hodiny TV pro učitele představují zatížení v podobě fyzické i psychické. Do oblasti psychické zátěže je možné zahrnout vysoké nároky na bezpečnost žáků při provádění daných cviků a her, neustále se měnící situace, které mnohdy není možné dopředu předvídat, ale i hlučné prostředí tělocvičny, v němž je nutné žákům dávat instrukce a rady. Mezi fyzické zatížení nepočítáme pouze samotnou pohybovou aktivitu učitele, ale spadá sem i poskytování dopomoci žákům, s čímž souvisí příprava náradí, náčiní a dalších pomůcek. Musíme si také uvědomit, že při hodinách TV je učitel neustále na nohou a nemá možnost se posadit jako je tomu v jiných předmětech. Mnohdy učitel odučí i několik hodin TV za sebou. Každý vyučující se musí připravit i na neochotu žáků cvičit, na nedůvěru v učitele nebo sebe sama, na strach z překonávání překážek (Karásková, 1991, s. 35 - 41). Z tohoto jasně vyplývá, že každý učitel by měl být odolný, emočně stabilní, vyrovnaný a vždy připravený pohotově řešit neobvyklé situace, jež se v hodinách mohou vyskytnout.

Hodiny TV může pedagog využít i k poznání žáků z jiného úhlu pohledu, k diagnostice. Dětem je nabídnuto jiné prostředí, ve kterém se chovají jinak než ve třídě, a zároveň i odlišné situace a problémy, které musí řešit. Proto jsou důležité i pozorovací a diagnostické schopnosti.

## 2.3 Výchovné a vyučovací činnosti učitele

Ve školách se kromě vyučování žáků objevuje také jejich výchova. Oba tyto prvky jsou velice důležitým bodem celého didaktického procesu, jehož hlavní náplní je interakce mezi učitelem a žákem, což je spojeno s vyučovacími činnostmi učitele a učebními činnostmi žáka. Činnosti učitele můžeme rozdělit na nepřímé (strategické, plánovací) a přímé (interakční). Pokud má být výuka efektivní, je důležité, aby se vzájemně tyto dvě složky doplňovaly. V didaktickém působení můžeme činnosti učitele rozdělit na přípravnou, realizační a kontrolní etapu.

**Přípravná etapa** - spadá mezi nepřímé činnosti, což znamená nepřímou interakci mezi učitelem a žákem. Učitel v této fázi stanovuje hlavní cíl hodiny. Musí se zamyslet nad tím, čeho mají žáci dosáhnout. Cíl musí být přiměřený věku a schopnostem žáků, podmínkám a situacím, za kterých se bude činnost odehrávat. Z cílů vychází výběr učiva, které je dané školním vzdělávacím programem. Následně je nutné rozmyslet si organizaci jednotlivých aktivit v hodině. Kde se bude která aktivita odehrávat, zda ji budou vykonávat všichni žáci najednou a pokud ne, jaká bude činnost pro ostatní, časové rozmezí aktivit, jaké pomůcky budou potřeba, kritéria dělení žáků do skupin, aj. Následuje výběr pedagogických zásad, vyučovacích a výchovných metod. Nakonec by si měl učitel rozmyslet, jakým způsobem bude žáky hodnotit.

**Realizační etapa** - probíhá přímá interakce mezi učitelem a žákem. Jde o samotnou realizaci hodiny tělesné výchovy.

Hlavní činností učitele v této etapě je řízení vyučování. Učitel motivuje žáky, zadává a řídí aktivity, předcvičuje, podněcuje k aktivitě, pozoruje, poskytuje pomoc a záchranu, hodnotí.

Pokud učitel chce, aby hodina proběhla efektivně, je důležité zvolit vhodnou vyučovací metodu, adekvátní didaktický styl a vyučovací postup. Realizační fáze promítá kvalitu přípravné části. Avšak každý učitel by měl být připraven na to, že hodina se nikdy nebude vyvíjet přesně podle naplánovaných osnov. Musí být schopen reagovat na vzniklé situace a operativně je řešit tak, jak je v danou chvíli možné.

**Kontrolní etapa** - v poslední fázi se učitel soustředí na kontrolu výsledků hodnocení. Zamýšlí se nad uplynulou hodinou, reflektuje vydařené i nevydařené

momenty. Přemýšlí, co by se dalo pro příště vylepšit, čemu předejít (Rychetský, Fialová, 1998, s. 116-119).

### **2.3.1 Didaktické zásady**

Systém didaktických zásad sepsal a rozpracoval jako první Jan Amos Komenský již v 17. století. Tato pravidla umožňovala vyučovat snadněji, příjemněji, důkladněji.

Do dnešní doby se nezachovaly zásady všechny, ale ty nejpodstatnější platí a mnozí učitelé se jimi snaží řídit.

Mezi nejznámější zajisté patří zásada názornosti. Při tělesné výchově je důležitá z hlediska toho, že si žák vytváří reálnou představu o pohybu bezprostředním vnímáním podnětu. Názor je možné vnímat všemi smysly, avšak pro účely tělesné výchovy se jako nejvhodnější smysl jeví zrak. Názornou ukázkou přímou zajišťuje učitel nebo žák, za ukázkou nepřímou je považována fotografie, obrázek, video. Výhodou přímé ukázky je to, že učitel nebo žák předvede pohyb přímo v tělocvičně. Dále pak pokud cvičí žák, je to pro ostatní důkaz splnitelnosti požadavku. Nevýhodu lze spatřovat v tom, že se může v ukázce objevit chyba a ne vždy je možné pohyb zastavit v kritických bodech. Výhodou nepřímé ukázky je možnost zpomalení či zastavení videa, nevýhodou může být to, že v tělocvičnách možnost přehrání videa není. Pokud učitel použije obrázek nebo fotografii, je nutný slovní výklad a doprovod.

Druhou důležitou zásadou je zásada uvědomělosti a aktivity. Žák by měl pochopit podstatu prováděné činnosti. Vytváří si tak mj. i kladný vztah k pohybové činnosti. Aktivita je podporována motivací, která může být vnitřní (vycházející z potřeb a zájmu samotného dítěte), nebo vnější (působící na dítě z okolí).

Zásada soustavnosti předpokládá, že je učivo žákům předkládáno systematicky poskládané a vyžaduje pravidelné opakování. Je důležité, aby se učivo probíralo od nejjednoduššího ke složitějšímu, od bližšího ke vzdálenějšímu, od známého k neznámému.

S tímto souvisí zásada trvalosti. Je nutné naučit pohybovou dovednost takovým způsobem, aby byl žák schopen ji kdykoliv prakticky uplatnit. Úspěšnost metody se zpravidla dostaví až po delší době, častokrát po ukončení školní docházky.

Poslední z nejčastěji využívaných didaktických zásad je zásada přiměřenosti. Učivo, množství a způsob jeho předávání žákům by měl odpovídat jejich fyzickým i psychickým zvláštnostem, věku, pohlaví, popř. zdravotnímu stavu.

### **2.3.2 Vyučovací postupy**

V didaktickém procesu se využívá tzv. vyučovacích postupů zejména k nácviku nových pohybových dovedností. Rozlišují se tři základní:

Komplexní postup je používán při nácviku jednoduché dovednosti, která má rychlý průběh a krátké trvání. Dovednost je nacvičována ve zjednodušené podobě jako celek.

Analyticko-syntetický postup je aplikován především u vyspělejších žáků. Hlavním principem je rozdělení celku na části, jejich nácvik a následné spojení do výsledné podoby.

Synteticko-analytický postup je kombinací obou předešlých. Nácvik činnosti probíhá vcelku a některé uzlové body jsou vyjmuty a nacvičeny samostatně.

### 3 Efektivita výuky tělesné výchovy

Cílem všech hodin tělesné výchovy by mělo být jejich využití co nejefektivnějším způsobem.

Efektivitou je chápáno účelné využití času, činností a jejich organizování, splnění cílů výuky. Jinak řečeno, v co nejkratším čase dosažení co nejlepších výsledků.

#### 3.1 Předpoklady efektivního vyučování

Mezi základní předpoklady efektivního vyučování lze zařadit:

**Stanovení učebních cílů** – cíle musí být pro žáky splnitelné a vždy by měly respektovat věk, pohlaví i fyzickou a psychickou vyspělost žáků. Nemělo by se zapomínat na to, že každý žák je jiný. Dále by mělo být respektováno místní a materiální zázemí. S cílem hodiny by měli být žáci seznámeni před započetím samotného cvičení.

**Promyšlené instrukce** – učitel musí mít dopředu naplánované, co chce žáky naučit a jakým způsobem to bude provádět. Důležité je vědět, co žákům názorně předvede, co a jak vysvětlí. Následuje promyšlená organizace – jak dělit žáky do skupin, příprava a úklid pomůcek, využití prostoru, poskytování dopomoci.

**Zajištění bezpečnosti** – bezpečnost žáků je jedna z nejdůležitějších podmínek školního působení.

**Zpětná vazba a korekce chyb** – nejprínosnější je dávat žákům zpětnou vazbu v průběhu vyučování vždy, když žák docvičí. Pakliže to není z různých důvodů možné, nemělo by zhodnocení chybět na konci vyučovací jednotky. Nevýhodou tohoto je, že si žák již nepamatuje, jak zacvičil, tudíž si chybu nemusí uvědomit a vybavit a následně se pokusit o její opravu.

**Shrnutí na závěr** – stejně jako na začátku hodiny nesmí chybět seznámení, na konci se musí objevit zhodnocení. Učitel by se měl společně se žáky zamyslet a zodpovědět, zda byly splněny cíle, co se povedlo a naopak nepovedlo, co nového se žáci naučili. Nemělo by se zapomínat na pochvaly, které jsou motivující do dalších hodin tělesné výchovy (Mužík, Krejčí, 1997, s. 51-56).

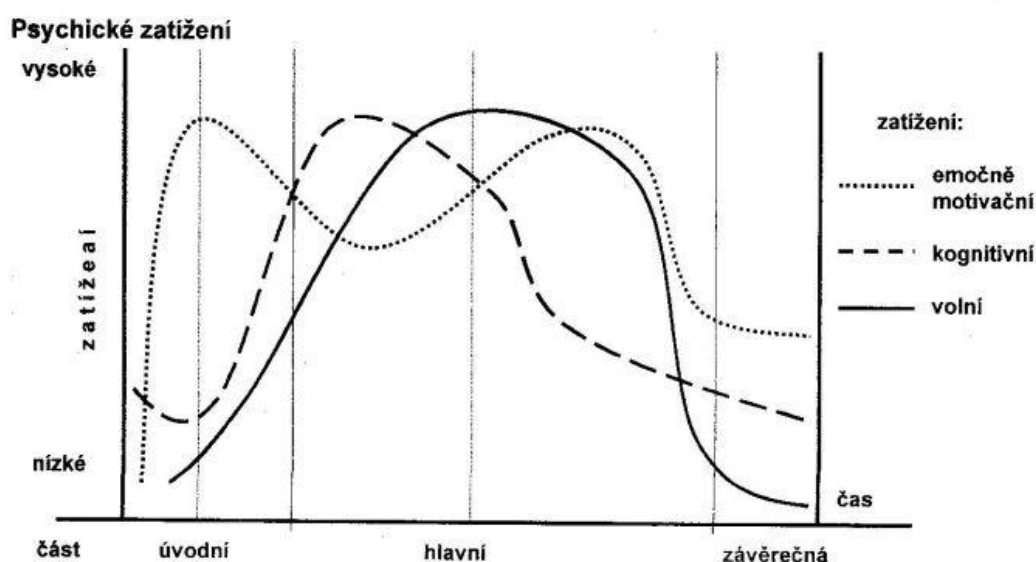


### 3.2 Kritéria pro hodnocení efektivity

Zda hodina byla či nebyla efektivní hodnotí učitel podle několika kritérií: splnění cíle, stupně zatížení fyzického a psychického, fyziologické účinnosti, využití času ve vyučovací jednotce.

Fyzické a psychické zatížení v průběhu hodiny není stálé, ale kolísá s jednotlivými fázemi vyučovací jednotky a volenými činnostmi.

Psychické zatížení je zastoupeno emocionalitou a motivací, které mají dva vrcholy. Hlavní vrchol je v úvodu hodiny, kdy se navozuje pozitivní atmosféra a chuť něco se naučit. Druhý vrchol je pak na konci hodiny, kdy jsou rozdávány pochvaly. Hlavní část zastupuje pozornost, která se nejvíce uplatňuje při učení se novým dovednostem. Do této části hodiny se ještě zařazuje volní zatížení, jež má vrchol zejména ke konci hlavní části. Objevuje se v silových a vytrvalostních cvičeních.

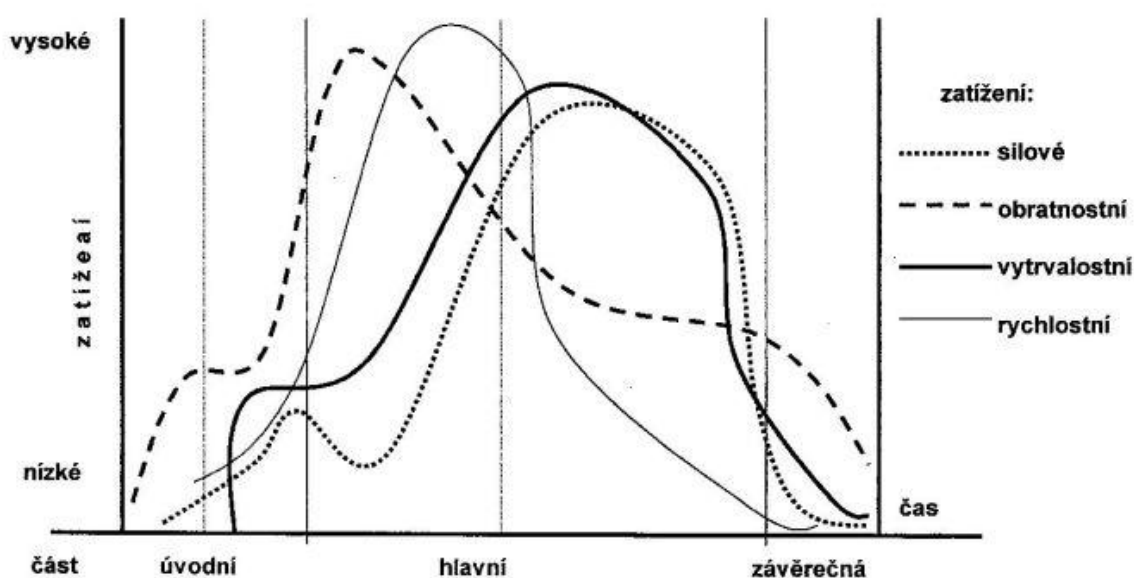


Obr. 2. Křivka psychického zatížení ve vyučovací jednotce TV (Rychetský, Fialová, 1998, s. 146)

Fyzické zatížení představuje rozvoj pohybových schopností. Nejčastěji se začíná rozvojem obratnosti, což je jinými slovy rozcvička. Je to první vrchol, kdy je třeba rozhýbat a připravit organismus na další zátěž. Při strečinku se srdeční frekvence pohybuje kolem 120 tepů/min, při rychlostních a dynamických činnostech pak šplhá k 160 tepům/min. Při nácviku nových dovedností tepová frekvence klesá na 140 tepů/min a tyto hodnoty jsou stejné jako u vytrvalostních aktivit. Pokud ovšem volíme hlavní část hodiny zaměřenou na rozvoj rychlosti a síly, mluvíme o druhém

vrcholu, kdy se srdeční frekvence až dostane na hodnoty 180 tepů/min. Na závěr je vhodné zařadit klidnější pohybové aktivity a relaxaci se srdeční frekvencí do 100 tepů/min, aby se organismus zklidnil.

V jedné hodině samozřejmě nerozvíjíme všechny schopnosti najednou, ale volíme je podle potřeby.



Obr. 3. Křivka fyzického zatížení žáků ve vyučovací jednotce TV (Rychetský, Fialová, 1998, s. 147)

Fyziologická účinnost je jinak řečeno odezva organismu žáka na pohybovou zátěž. Je možné ji zjišťovat různými metodami.

Žáci si mohou měřit srdeční frekvenci po jednotlivých aktivitách a sami posuzovat, která z nich je nejnáročnější. Je vypočítáno, že pokud se snažíme zvyšovat tělesnou zdatnost, neměla by srdeční frekvence klesat pod 140 tepů/min.

Další možností je zjišťování energetického výdeje. Zjišťuje se podle tabulek, avšak ve školní praxi a zvláště pak na 1. stupni je tato metoda zdlouhavá, náročná a nepřesná.

Jako neúčinnější se zdá být pozorování žáka a příznaků jeho chování (dýchání, pocení, zčervenání kůže, pozornost, koordinace pohybů,...). Tímto lze zjišťovat únavu a upravovat intenzitu cvičení a odpočinek.

Využití vyučovacího času vnímá spousta učitelů jako nejhlavnější kritérium k hodnocení efektivity. Ve vyučovací jednotce je rozlišován tzv. ztrátový čas a pedagogicky využitý čas.

Pedagogicky využitý čas představuje cvičební aktivitu žáka ať už fyzickou, tak psychickou. Dále sem spadá čas potřebný pro přípravu pomůcek, dávání instrukcí učitelem a vysvětlování učební látky, poskytování dopomoci, zpětné informace a korekce chyb. Žák po tuto dobu věnuje pozornost výchovně – vzdělávacímu procesu. Ztrátový čas představuje dobu, při níž je žák pasivní. Je to např. čekání, napomínání, vynucování klidu a pozornosti,...

Využití času lze měřit metodou tzv. chronometráže. Pozorovatel si náhodně vybere jednoho žáka, kterému na stopkách měří čas aktivity a pasivity. Vše si zapisuje a poté zjišťuje a porovnává poměr využitého a ztrátového času.

Ve vyučovací jednotce 45 minut se považuje za průměrnou efektivitu 14 – 17 minut využitého času. Žádoucí jsou hodnoty nad 17 minut, a pokud se aktivita dostane nad 22 minut, je to považováno za výbornou efektivitu (Rychetský, Fialová, 1998, s. 146 - 147).

## 4 Spektrum didaktických stylů

Muska Mosston a jeho dlouholetá kolegyně Sara Ashworth vytvořili ucelenou teorii výuky tělesné výchovy, kterou pojmenovali jako spektrum didaktických stylů. Prvky, jenž celé spektrum tvoří, ale sami nevynalezli, jen je všechny postupně odhalili a následně systematicky poskládali do určitých celků.

### 4.1 Autoři

Muska Mosston se narodil a vyrůstal v Izraeli, obklopen milující a chápající rodinou. Měl mnoho zájmů, mezi kterými samozřejmě nechyběl sport. Po úspěšném absolvování studia se stal učitelem. Začínal na malé škole a vypracoval se až na vedoucího katedry tělesné výchovy. Ve svém volném čase se věnoval i dětem na letních táborech, kam mohli jezdit i nevidomé a mentálně postižené děti. Mosston se snažil, aby i ony mohly dle svých možností a vývojových předpokladů objevovat sebe a radovat se z učení.

Ve své školní praxi usiloval o změnu vyučovacích metod a přístupů k žákům zejména v TV. Někteří kolegové ze škol však Mosstona nepodporovali, protože nevěřili, že je možné tělesnou výchovu změnit a ani neměli o změny zájem. To ho nezlomilo a ponořil se do svého bádání a začal hledat problém, který podle něj bránil dětem ve správném tělesném vývoji a dosahování úspěchů.

Jeho konceptem bylo rozšířit dosavadní znalosti. V roce 1966 představil své spektrum stylů výuky tělesné výchovy. Zkušebního výzkumu se zúčastnilo mnoho veřejných i soukromých škol. Spektrum mělo za úkol vybavit učitele znalostmi, které jsou nutné pro vzdělávání žáků (Mosston, Ashworth, 2008, s. 4 - 7).

Sara Ashworth strávila své dětství na Floridě. Již od malička se věnovala mnohým sportovním aktivitám, ve kterých ji podporovala celá rodina. Její rodiče totiž věřili, že sportem získá hodnoty, nezávislost a soběstačnost.

Jako své povolání zvolila dráhu učitelky. Byla velice úspěšná, protože během několika prvních let ve školství získala všechna ocenění, kterých bylo možné dosáhnout.

V roce 1969 se setkala s Muskou Mosstonem. Toto setkání bylo pro oba významným mezníkem. Stali se z nich kolegové, kteří se zaměřili na výzkum a další rozpracování Mosstonova spektra didaktických stylů.

V České republice se tématu didaktických stylů nejvíce věnoval Lubomír Dobrý. Poprvé se s Muskou setkal prostřednictvím jeho knih a jeho myšlenky chápal jako zlomové a průlomové. V době tvrdého komunistického režimu začal Dobrý přednášet tyto myšlenky studentům tělesné výchovy na Karlově Univerzitě.

Ve své praxi napsal spoustu odborných knih a článků do časopisů, ve kterých používá spektrum a snaží se ho více přiblížit českým učitelům (The Spectrum of Teaching Styles, 2008)

## **4.2 Podstata spektra didaktických stylů**

Spektrum didaktických stylů je zaměřeno na podporování a budování kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě. Jeho hlavním cílem je dosažení toho, aby si žáci vypěstovali takovou vnitřní motivaci, která je bude vázat k pohybu a posilovat zodpovědnost za své tělo, díky níž se naučí být nezávislí.

Jinak a stručně řečeno se celé spektrum snaží přesunout rozhodování a odpovědnost z učitele na samotného žáka.

Postupným zdokonalováním spektra bylo rozpracováno, která rozhodnutí spadají na učitele a která na žáka.

Pokud by učitel chtěl vědět, který styl má za jakých podmínek použít, nikde tuto informaci nenajde. Neexistuje totiž správná odpověď na to, který styl je v určité situaci ten nejlepší. Vždy je důležité zaměřit se na konkrétní cíl výuky a k němu směřovat.

Muska se Sarou se pomocí přednášek a prezentací snažili rozšířit své myšlenky do celého světa. Chtěli učitele přimět k tomu, aby pochopili, že používáním spektra nemusí zásadně měnit svůj osobní styl ani filozofii výuky. Jde o to, aby byl učitel schopný pohotově přecházet z jednoho stylu do druhého podle konkrétní situace.

Pokud je spektrum používáno správně a učitel se v něm umí pohybovat, poskytuje žákům vzdělávací příležitosti, na kterých mohou stavět v celém svém životě (Mosston, Ashworth, 2008, s. 8 - 23)

V publikacích a časopisech vydávaných českými autory je možné setkat se s definicemi, které základní myšlenky spektra shrnují.

Dobrý říká, že „spektrum didaktických stylů je edukační konstrukt, uvádějící do vzájemných vztahů činnost učitele, činnost žáka, učivo a konkrétní cíle. Činnost učitele i činnost žáka představují nepřetržitý proces rozhodování“ (Dobrý, 2007, s. 11).

Mužík, Krejčí popisují spektrum následujícím způsobem. „Didaktické řídicí styly představují protiklad k vyučovacím stereotypům. Vyjadřují uspořádání všech vztahů mezi učitelem a žákem i všech činností učitele a žáka během výuky s ohledem na specifické, předem určené výchovně vzdělávací cíle“ (Mužík, Krejčí, 1997, s. 18).

### 4.3 Jednotlivé didaktické styly

Spektrum v sobě zahrnuje devět konkrétně vypracovaných stylů. Autoři je označili písmeny abecedy A – I a v každém z nich se nějakým způsobem liší aktivita, zodpovědnost a ovlivňování učitele i žáka.

Prvních pět stylů se ve školní tělesné výchově používá nejvíce. Jsou charakteristické reproduktivní činnostmi. Znamená to, že ve větší míře předkládá úkoly učitel a žák je realizuje. Zbývající čtyři styly jsou zařazeny do skupiny, kde převažuje produktivní činnost. Od žáků se požaduje větší samostatnost a hledání vlastních způsobů řešení úkolu.

#### 4.3.1 Příkazový styl – A

Hlavní charakteristikou je přesná odpověď na předložený model. Učitelova role je činit všechna rozhodnutí a následně je předkládat žákům, jejichž rolí je tato rozhodnutí plnit. Příkaz učitelé často přenáší na povel „ted“, písknutí nebo tlesknutí. Učitel rozhoduje o začátku, průběhu i ukončení cviku. Udává tempo i frekvenci cvičení.

Mezi klady tohoto stylu patří dobrá kázeň a zapojení všech žáků do činnosti. Zápory a nedostatky lze spatřovat v nedostatečném podněcování žákovi aktivity a nepodporování jejich intelektové činnosti.

V našich školách je příkazový styl jedním z nejpoužívanějších. Nejčastěji ho lze vidět při rozehrátí, rozcvičení nebo nácviku nové pohybové dovednosti.

#### **4.3.2 Úkolový (praktický) styl – B**

Všechna rozhodnutí již nejsou jen dílem učitele. Na žáka jsou přesouvány dílčí části. Učitel zadává úkol, který žák reprodukuje. Oproti předchozímu stylu si však může zvolit např. místo cvičení, rytmus a tempo, počet opakování. Učitel má v tento okamžik možnost a čas žáky obcházet, kontrolovat a opravovat, což je kladným bodem tohoto stylu. Důležité je ohlídat, aby se do činnosti zapojili všichni.

Úkolový styl nabízí učitelům nové možnosti komunikace se žáky a naopak žákům možnost zeptat se na nejasnosti a pocítit menší závislost na učiteli.

Styl je často uplatňován při kruhovém tréninku, kdy se cvičí podle úkolových karet, nebo při individuálním rozcvičení.

#### **4.3.3 Styl se vzájemným hodnocením (reciproční) – C**

Probíhá zde interakce mezi dvěma žáky, kteří pracují ve dvojici a dále pak interakce mezi jedním z nich a učitelem. Jeden z dvojice má roli cvičícího a vykonává tedy zadaný úkol, druhý má roli pozorovatele a hodnotitele. Učitel při cvičení žáky obchází, pozoruje a poskytuje zpětnou vazbu pozorovateli. Pozorovatel se zaměřuje na jeden či více uzlových bodů ve cviku a spolužákovi ihned poskytuje zpětnou vazbu.

Výhodou stylu je možnost zapojení všech žáků (i necvičících). Žáci se učí komunikovat s partnerem ve dvojici, opravovat a chválit. Na druhé straně se žák učí přijímat pochvalu a kritiku od někoho jiného než je učitel. Podporuje to vztahy mezi žáky.

Nevýhodou stylu je, že se spousta žáků může stydět říct svůj názor a hodnocení pak nemá ten správný efekt a funkci. Je proto dobré začínat nejprve ve skupinkách a teprve časem a po získání zkušeností a větší jistoty přecházet k práci ve dvojicích.

#### **4.3.4 Styl se sebehodnocením – D**

Činností učitele je zadat pohybový úkol, sledovat cvičícího žáka a následně s ním diskutovat o provedeném pohybu. Žák cvičí sám za sebe a po dokončení cviku má jeho průběh a výsledek zhodnotit.

Cílem sebehodnocení je pěstování zdravého sebevědomí, odhalování a odstraňování vlastních chyb. Pokud si žák se sebehodnocením neví rady, může ho

učitel nabádat pomocí otázek, kterými společně dojdou k závěru. U mladších dětí, které ještě nemají zkušenosti říkat svůj názor na sebe samé, je možnost využít např. vybarvování obrázků těch činností, které v hodině zvládly.

Je však dobré, když hodnocení následuje ihned po dokončení cviku, aby si žák svůj pohyb dobře uvědomoval. Dále je vhodné po hodnocení cvik ještě jednou zopakovat a pokusit se o odstranění případných chyb.

#### **4.3.5 Styl s nabídkou – E**

Charakteristickým prvkem stylu s nabídkou je, že žáci s různými stupni schopností a různými stupni zvládání dovednosti jsou schopni podílet se na stejném úkolu. Děje se tak díky několika vymezeným úrovním obtížnosti. Úkol určuje učitel, ale žák má na výběr jeho náročnost. Smí si např. zvolit výšku nářadí, výšku koše, na který bude trénovat střelbu, hloubku vody, ze které bude lovit puk aj.

Pokud žák úkol úspěšně zdolá, smí pokročit na vyšší úroveň. Pokud neuspěje, volí jednodušší formu úkolu.

Tento styl je velice vhodný pro využití na 1. stupni základní školy. Pro žáky je motivující, protože všichni zažívají úspěch. Mnoho žáků má však tendence své schopnosti přeceňovat. Učiteli se zde nabízí diagnostika aspirační úrovně.

#### **4.3.6 Styl s řízeným objevováním – F**

Základní myšlenkou tohoto stylu je logické kladení otázek učitelem, jež vedou žáky k objevení předem dané odpovědi. Na každou otázku musí přijít odpověď, aby bylo možné pokračovat dál až k samotnému výsledku.

Tento styl není příliš vhodný pro využití na 1. stupni. Je náročný jak pro učitele, tak pro žáky. Učitel vždy musí mít předem připravené otázky a i jejich alternativy, pro případ, že by žáci odpovídali nepřesně. Čím mladší žáci mají dojít k objevu, tím jednodušší musí otázky být.

Při dobrém vedení se u žáků rozvíjí myšlenkové operace a vyjadřovací schopnosti. To, že si žáci na úkol přijdou sami, je pro ně motivující pro další činnost.



#### **4.3.7 Styl se samostatným objevováním – G**

Velikou výhodou tělesné výchovy je, že na jednu problémovou otázku neexistuje pouze jedna správná odpověď. V předchozím uvedeném stylu ještě žáky vedl učitel pomocí návodných otázek, nyní je veškerá aktivita pouze na žákovi. Jde o vyřešení předloženého problému pomocí vlastních zkušeností. Žák hledá pro sebe to nejlepší řešení a tím rozvíjí individuální schopnost učení.

Nejčastěji se tento styl uplatňuje v kolektivních hrách a sportech, kdy žák nehraje sám za sebe, ale je členem týmu. Musí se rozhodovat rychle a co nejlépe podle vytvořené situace.

#### **4.3.8 Další didaktické styly – H, I**

Do této kategorie spadají poslední dva styly. Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu a styl s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu.

Oba styly podporují žáky v samostatném zvolení učiva nebo stylu.

Pokud žák sám rozhoduje o učivu, častokrát se tak do výuky promítají jeho zájmové činnosti, ve kterých by se chtěl zdokonalit nebo procvičit. Při využívání tohoto stylu je důležitá vyspělost a zodpovědnost žáků, aby se z tělesné výchovy nestaly aktivity „dělej si, co chceš“. Žáci by se měli domluvit a sdružit se do několika skupin, z nichž se každá bude zabývat něčím jiným.

Rozhodují-li žáci o volbě stylu, předpokládá se dobré zvládnutí a pochopení všech stylů předchozích. Žák hledá pro problémy ve vybraném učivu vhodné styly k řešení a konzultuje je s učitelem.

(Mosston, Ashworth, 2008)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **5 Cíle praktické části**

Cílem praktické části je zmapování využívání didaktických stylů učiteli v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni vybrané ZŠ, následné natočení videoukázek jednotlivých vyučovacích jednotek a jejich zpracování na DVD. Jednotlivá videa budou předkládána s krátkými komentáři, které pozorovateli umožní lepší pochopení prováděné činnosti.

Rádi bychom, aby videa pomohla učitelům TV při organizování činností a ke zvýšení efektivnosti výuky.

Následující části práce obsahují metodologii, scénář natáčení a zmíněné komentáře.

## 6 Metodika práce

Praktická část diplomové práce byla realizována na základní škole Na Šumavě v Jablonci nad Nisou v období ledna až března 2013. Natáčení se zúčastnilo dohromady 5 tříd z prvního stupně a to 2. B, 3. B, 3. C, 5. A, 5. B. V některých třídách bylo díky vstřícnosti učitele natáčeno i vícekrát.

Rozmanitost tříd jsme volili záměrně, jelikož bychom rádi ukázali, že pokud se činnosti žákům přizpůsobí, je opravdu možné spektrum stylů používat ve všech ročnících.

Hodiny vedli třídní učitelé nebo tělocvikáři z druhého stupně, kteří v uvedených třídách tělesnou výchovu běžně vyučují a žáci jsou na ně zvyklí. Samotného natáčení videí jsem se chopila já. Žáci i jejich rodiče byli v předstihu obeznámeni s cílem natáčení i s jeho systémem.

Před každou hodinou byla s vyučujícím osobně vytvořena a prokonzultována vhodná příprava na hodinu (viz. další kapitola), která vycházela z tematických plánů a ŠVP.

Hodiny byly zaznamenávány na dva fotoaparáty. FujiFilm FinePix J250, který byl v průběhu vyučování umístěn na stativu a vytvářel záznam z jednoho pohledu, dále pak Panasonic Lumix DMC-FZ18, jenž zaznamenával aktivity v bezprostřední blízkosti žáků a podle potřeby se pohyboval mezi nimi.

Vyučovací jednotka trvající 90 minut byla natáčena v celé své délce. Ukázky použité na DVD byly z celku vybírány na základě kvality obrazu, kvality zvuku a potřebných typů didaktických stylů. Některé z videoukázek byly dodatečně počítačově upraveny a doladěny v programu Pinnacle Studio 14. V tomtéž programu bylo vytvářeno i menu a koncepce DVD.

Z důvodu nízkého věku, nízké vyspělosti žáků a nepříliš častého a záměrného používání spektra, jsme se rozhodli na DVD zařadit z devíti uvedených didaktických stylů pouze prvních sedm, o kterých se domníváme, že jsou žáci schopni je přijmout a přiměřeně na ně reagovat.

## 7 Přípravy na hodiny TV

### 7.1 Příprava na hodinu tělesné výchovy 2. B

**Cíl:** rozvoj obratnosti a vytrvalosti

rozvoj spolupráce v rámci družstva

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** míče, fotbalový míč, kloboučky, švihadla, žíněnky, rozlišovák, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, s nabídkou, se samostatným objevováním

#### 1. Úvodní část hodiny

##### A. Zahřátí organismu (10 minut)

Vybíjená – všichni proti všem (**didaktický styl úkolový**)

- prostor celé tělocvičny, 3 měkké míče
- kdo je vybitý 10 dřepů

Sběr kloboučků (**didaktický styl se samostatným objevováním**)

- 4 družstva, 12 kloboučků uprostřed herního prostoru
- vždy běží pouze jeden žák z každého družstva, ostatní mohou radit
- kloboučky může brát uprostřed, ale i od jiných družstev
- družstvo se třemi kloboučky vyhrává

##### B. Rozcvičení (10 minut) (didaktický styl příkazový)

#### 2. Hlavní část

Běžecská abeceda (10 minut) (**didaktický styl úkolový**)

- přes tělocvičnu diagonálně, jeden žák za druhým
- liftink, skipink, zakopávání, cval stranou, vánočka, výskoky, předkopávání

Starty z různých poloh (10 minut) (**didaktický styl příkazový**)

- 2 družstva – děvčata x chlapci
- začínat na bílé čáře, běžet do poloviny tělocvičny

- start na písknutí
- sed, leh na břiše, leh na zádech, dřepy, kliky

Skoky přes švihadlo (5 minut) **(didaktický styl s nabídkou)**

- celý prostor tělocvičny
- 20 vteřin skákat, 20 vteřin odpočinek – opakovat 4 krát
- výběr z různých typů skoků (snožmo s meziskokem, „koníček“, snožmo bez meziskoku, vajíčko)

Šplh (20 minut) **(didaktický styl příkazový)**

- každý žák 2 krát
- ostatní pozorují a opravují viditelné chyby

### **3. Závěrečná část**

Fotbal (15 minut) **(didaktický styl se samostatným objevováním)**

## 7.2 Příprava na hodinu tělesné výchovy 2. B

**Cíl:** nácvik provedení kotoulu vpřed a vzad

rozvoj spolupráce v rámci družstva

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** rozlišovák, žíněnky, florbalové hokejky a míčky, branky, míč, fotbalový míč, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním

### 1. Úvodní část hodiny

A. Zahřátí organismu (10 minut)

Mrazík (**didaktický styl úkolový**)

- zmražený stojí, stoj rozkročný, ostatní podlézají
- 2 mrazíci, v ruce rozlišovák

Honička (**didaktický styl úkolový**)

- 2 baby, v ruce rozlišovák
- baba se předává plácnutím a předáním rozlišováku

B. Rozcvičení (10 minut) (**didaktický styl příkazový**)

### 2. Hlavní část

Běžecská abeceda (10 minut) (**didaktický styl úkolový**)

- přes tělocvičnu diagonálně, jeden žák za druhým
- liftink, skipink, zakopávání, cval stranou, vánočka, výskoky, předkopávání

Nácvik kotoulu (20 minut) (**didaktický styl příkazový**)

- ukázka a připomenutí
- provedení pohybem každého žáka individuálně
- u kotoulu vzad připomenout kam se dávají ruce
- ostatní žáci pozorují a opravují chyby u cvičícího

Florbal (10 minut) (**didaktický styl se samostatným objevováním**)

- připomenutí pravidel a rozdělení do družstev
- hra

Házená (10 minut) (**didaktický styl s řízeným a se samostatným objevováním**)

- připomenutí pravidel
- hra

Fotbal (10 minut) (**didaktický styl se samostatným objevováním**)

### **3. Závěrečná část**

Relaxace (5 minut) (**didaktický styl příkazový**)

- leh na zemi na zádech
- uvolnění celého těla
- učitel obchází a zkouší u žáků uvolnění končetin

## 7.3 Příprava na hodinu tělesné výchovy 3. B

**Cíl:** Rozvoj obratnosti s míčem

Rozvoj spolupráce při míčové hře

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** 3 lavičky, míče do dvojic, kužely, žíněnky, švihadla, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, s nabídkou, se samostatným objevováním

### 1. Úvodní část hodiny

#### A. Zahřátí organismu (10 minut)

Rozběhání s lavičkami (**didaktický styl úkolový**)

- slalom mezi lavičkami
- přebíhání laviček
- přeskoky
- minutový běh - slalom

#### B. Rozcvičení (10 minut) (didaktický styl příkazový)

- předcvičuje žák
- poskoky na místě – otočky na písknutí – 1x půlkruh, 2x celý kruh
- běh slalomem mezi spolužáky, přeskoky

### 2. Hlavní část

Míčová průprava (15 minut) (**didaktický styl s nabídkou**)

- žáci ve dvojicích – přihrávky trčením od prsou  
přihrávky jednoruč
- žáci ve čtveřicích – herní kombinace – 2 a 2 žáci na každé straně tělocvičny –  
jeden odhodí a běží na druhou stranu

Soutěže družstev (10 minut) (**didaktický styl úkolový**)

- slalom mezi kužely, míč v ruce
- slalom mezi kužely, kopání míče před sebou
- slalom mezi kužely – míč mezi koleny



- slalom mezi kužely – driblink
- sbírání a rozdávání kuželů

Skoky přes švihadlo (10 minut) (**didaktický styl příkazový, úkolový**)

- rozeskákání libovolným způsobem
- po skupinách přeskoky s pohybem přes tělocvičnu – koníček, snožmo, libovolný způsob
- na místě – libovolný způsob – trénování nejméně osvojeného způsobu

Šplh (10 minut) (**didaktický styl úkolový**)

- každý žák minimálně 2 krát
- volba tyče, volba tempa, volba výšky

### **3. Závěrečná část**

Vybíjená (15 minut) (**didaktický styl se samostatným objevováním**)

## 7.4 Příprava na hodinu tělesné výchovy 3. C

**Cíl:** Rozvoj obratnosti s míčem

Rozvoj spolupráce při míčové hře

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** míč pro každého žáka, tenisové míčky, podložky, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním,

### 1. Úvodní část hodiny

#### A. Zahřátí organismu (15 minut)

- Rozběhání s míčem - běh kolem tělocvičny – jedno kolečko s míčem driblink, jedno kolečko bez míče (**didaktický styl s nabídkou**)
- Mrazík – zmražený stoj rozkročný, ostatní podlézají, 1 mrazík (**didaktický styl úkolový**)
- Evoluce (**didaktický styl úkolový**)
- Honička ve dvojici (**didaktický styl úkolový**)
- Honička v hadu – 2 hlavy tvoří za sebou hada, delší vyhrává (**didaktický styl úkolový**)

#### B. Rozcvičení (5 minut) (didaktický styl příkazový)

### 2. Hlavní část

#### Basketbalová průprava (15 minut) (**didaktický styl příkazový**)

- cvičení podle učitele – driblink na místě, v pohybu, sed, leh, dřep, s otočkami,...
- vypíchávaná – driblink po prostoru, volnou rukou snaha o vypíchnutí spolužákova míče (**didaktický styl se samostatným objevováním**)
- střelba na koš – nabídka výšky koše, přímá střelba, střelba z úhlu, z místa, s driblinkem (**didaktický styl s nabídkou**)

#### Lodě (5 minut) (**didaktický styl úkolový**)

- 4 družstva, každé má 1 podložku
- překonat délku tělocvičny v co nejkratším čase, šlapat pouze na podložku

- 2 družstva, každé 2 podložky – domluva a spolupráce

**Rybáři (5 minut) (didaktický styl se samostatným objevováním)**

- 2 rybáři na dvou bílých čarách – pohyb rybářů pouze po čarách
- ostatní žáci přebíhají na druhou stranu tělocvičny
- chycený se také stává rybářem

**Hod tenisovým míčkem (5 minut) (didaktický styl příkazový, se sebehodnocením, s řízeným objevováním)**

- každý žák 1 tenisový máček
- zopakování správného postoje a techniky hodu
- na písknutí odhod, na další písknutí pro míček

**Vystrkovaná (5 minut) (didaktický styl se samostatným objevováním)**

- v kruhu uprostřed tělocvičny
- vystrkování ven z kruhu, vyhrává poslední uvnitř
- spolupráce, taktika

**Basketbal (15 minut) (didaktický styl se samostatným objevováním)**

- 2 družstva, použít rozlišovák
- zasažení desky = 1 bod, vstřelený koš = 2 body

### **3. Závěrečná část**

**Hry s ringo kroužkem (10 minut) (didaktický styl úkolový)**

- házení po kruhu
- odhodit ringo a běžet za hráče, kterému bylo přihráno
- odhodit ringo, oběhnout kruh a zpět na své místo

**Relaxace (5 minut) (didaktický styl příkazový)**

## 7.5 Příprava na hodinu tělesné výchovy 5. A

**Cíl:** Rozvoj florbalových dovedností

Rozvoj obratnosti s florbalovou hokejkou

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** míče, florbalové hokejky a míčky, branky, rozlišovány, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, se sebehodnocením, se vzájemným hodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním

### 1. Úvodní část hodiny

A. Zahřátí organismu (10 minut) (didaktický styl úkolový)

Vybíjená – všichni proti všem

- 2 míče v poli
- vybitý hráč dělá 10 dřepů mimo herní území

Vybíjená s návratem do hry (didaktický styl úkolový)

- 2 míče v poli
- vybitý hráč si pamatuje, kdo ho vybil. Pokud je protivníkem vybit, hráč se vrací do hry

B. Rozcvičení (5 minut) (didaktický styl příkazový)

### 2. Hlavní část

Florbalová průprava (30 minut)

Vedení míčku (didaktický styl příkazový, s nabídkou)

- výběr správné hokejky
- připomenutí držení hokejky a ukázka vedení míčku
- běh okolo tělocvičny s vedením florbalového míčku
- chlapci florbalisti mohou na závěr vystřelit na branku

Nácvik přihrávek a střelby na branku (didaktický styl příkazový)

- 2 družstva stojící proti sobě na vzdálenost poloviny tělocvičny

- 1. člen jednoho družstva diagonálně přihraje prvnímu členu druhého družstva, ten míček zpracuje a vystřelí na branku. Oba se zařazují do protějšího družstva.

Florbal (30 minut) (**didaktický styl s řízeným objevováním, se samostatným objevováním**)

- 4 družstva – hra 2 + 2, vítězové spolu, poražení spolu
- rychlé připomenutí pravidel + vysvětlení co se píská
- družstva dostanou krátký čas na vymyšlení herní taktiky

### **3. Závěrečná část**

Zhodnocení hry (5 minut) (**didaktický styl se sebehodnocením, se vzájemným hodnocením**)

- hodnotí žáci, i učitel

## 7.6 Příprava na hodinu tělesné výchovy 5. A

**Cíl:** Rozvoj obratnosti s míčem

Nácvik správné techniky hodů

Seznámení se s novými míčovými hrami

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** míče do dvojic, rozlišovák, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, se vzájemným hodnocením, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním

### 1. Úvodní část hodiny

A. Zahřátí organismu (10 minut) (didaktický styl úkolový)

Rozběhání kolem tělocvičny

- každý 5 koleček vlastním volným tempem

Starty z různých poloh (didaktický styl příkazový)

- začínat na bílé čáře
- zvlášť chlapci, zvlášť děvčata
- ze sedu, z lehu na břiše, z lehu na zádech, ze dřepu,...

B. Rozcvičení (5 minut) (didaktický styl příkazový)

### 2. Hlavní část

Míčová příprava (20 minut) (didaktický styl s nabídkou, se vzájemným hodnocením)

- žáci ve dvojicích na šířku tělocvičny – vzdálenost mezi sebou si volí sami dle potřeby
- přihrávky trčením od prsou, autové přihrávky, hod jednoruč, hod ze sedu, hod z lehu...
- žáci se ve dvojici kontrolují a opravují chyby (hlídají správný postoj, odhod horním obloukem,...)

Vybíjená družstev (20 minut) (**didaktický styl s řízeným a se samostatným objevováním**)

- 2 družstva, použít rozlišovák
- žáci běhají po celé ploše tělocvičny, jedno družstvo má míč a snaží se pomocí přihrávání vybít všechny členy druhého družstva. S míčem se nesmí chodit, pouze přihrávat spoluhráčům.
- stopování času, za jak dlouho které družstvo vybije všechny protihráče
- před výměnou družstev hru pozastavit a pomocí řízeného objevování se žáků ptát, co udělat, aby hra byla lepší, proč se nedaří nahrávání, co udělat pro to, aby se podařilo hráče vybít,...

### **3. Závěrečná část**

Hodnocení hry (5 minut) (**didaktický styl se sebehodnocením**)

- hodnotí žáci, i učitel

## **7.7 Příprava na hodinu tělesné výchovy 5. B**

**Cíl:** Rozvoj obratnosti s míčem

Procvičování skrčky a roznožky

**Časová dotace:** 90 minut

**Pomůcky:** míče do dvojic, koza, odrazový můstek, žíněnka, kužely, píšťalka

**Uplatněné didaktické styly:** příkazový, úkolový, se vzájemným hodnocením, se sebehodnocením, se samostatným objevováním

### **1. Úvodní část hodiny**

A. Zahřátí organismu (10 minut) (didaktický styl příkazový)

Starty z různých poloh

- ze stoje, z lehu, ze dřepu
- překonat prostor během, skákáním po jedné noze, plazením,...

B. Rozcvičení (10 minut) (didaktický styl příkazový, úkolový)

- zařadit i posilovací cviky

### **2. Hlavní část**

Míčová průprava (20 minut) (didaktický styl úkolový, se vzájemným hodnocením)

- polovina žáků rozdělena do dvojic
- jeden z dvojice má míč, trénuje driblink, pohybuje se podle pokynů, počítá
- druhý z dvojice gesty ukazuje směr pohybu při driblování, počet na prstech
- ukazující hráč hodnotí driblujícího, hlídá, zda ho driblující pozoruje a pohybuje se správným směrem, správně počítá

Přeskok – skrčka, roznožka (20 minut) (didaktický styl úkolový, se sebehodnocením)

- příprava náčiní
- připomenutí přeskoku – zvlášť skrčka, zvlášť roznožka
- každý žák se po přeskoku zhodnotí, učitel doplní
- učitel poskytuje pomoc



**Soutěže družstev (10 minut) (didaktický styl úkolový)**

- 4 družstva
- trasa vymezena kužely
- slalom mezi kužely – driblink, driblink tam, zpět míč poslat po zemi, celé družstvo leh na zádech za sebou, předávat míč z rukou do nohou

**Vybíjená (20 minut) (didaktický styl se samostatným objevováním)**

- 2 kapitáni, vybírají tým
- 3x přehodit, poté nabito

**3. Závěrečná část**

**Hodnocení vybíjené (10 minut) (didaktický styl se sebehodnocením)**

- sebehodnocení v kroužku
- každý žák sám sebe ohodnotí + ukáže prstem

## **8 Popis aktivit obsažených na DVD**

### **8.1 Příkazový styl – Rozcvičení**

Rozcvička se konala v úvodní části hodiny. Žáci byli rozestavěni po prostoru tělocvičny tak, aby kolem sebe měli dostatek místa. Na této škole je zvykem, že každý žák stojí na značce. Učitel stojí čelem k žákům, předcvičuje, udává tempo, počítá. Pokud zpozoruje u žáka závažnou chybu, snaží se ji společnými silami opravit. Žáci přesně opakují a plní pokyny učitele.

### **8.2 Příkazový styl – Nácvik kotoulu**

Žáci byli již se správným provedením kotoulu seznámeni v minulosti, avšak v poslední době se procvičování a zdokonalování nevěnovali. Mnozí z nich tedy zapomněli a nevěděli, co mají dělat. Učitel zvolil styl příkazový, kdy žákům individuálně říkal, co mají dělat, a pohybem každého provedl.

### **8.3 Úkolový styl – Šplh**

Žáci měli k dispozici tři tyče na šplhání. Učitel před zahájením cvičení s pomocí žáků zopakoval správnou techniku šplhu. Dále bylo na samotném žákovi, po jaké tyči bude šplhat, jak vysoko, jakým tempem. Učitel byl po celou dobu k dispozici, žáky pozoroval, kontroloval a v případě potřeby radil.

### **8.4 Úkolový styl – Posilování**

Posilovací cviky byly součástí rozcvičky. Učitelka zadala cvičení, poukázala a upozornila na možné chyby a určila minimální počet opakování cviku. Tempo cvičení si mohli žáci udávat sami. Na videu je vidět, jak si někteří z žáků rozvrhli počet opakování cviku do krátkých sérií, mezi kterými si udělali pauzu. Učitelka žáky obcházela a pomáhala odstraňovat chyby. Žáci této třídy jsou zvyklí přidávat si další cvičení, pokud jsou rychleji hotovi než ostatní spolužáci.

## **8.5 Styl se vzájemným hodnocením – Míčová průprava**

Žáci byli rozděleni do dvojic. Každý měl určenou svou roli. Cvičící žák procvičoval driblování a jeho úkolem bylo plnit pokyny spolužáka, který pažemi, pomocí gest, určoval směr pohybu. Zároveň měl i roli hodnotitele. Pozoroval, zda ho cvičící žák sleduje a plní všechny jeho pokyny. Pokud ano, mohl změnit směr pohybu. Následovala druhá část aktivity, kdy cvičící žák stále dribloval a přitom určoval počet prstů, které mu ukazoval jeho kolega z dvojice. Pokud nebyl počet určen správně, nebylo možné pokračovat dál.

## **8.6 Styl se sebehodnocením – Přeskok**

Polovina žáků se společně s učitelkou věnovala přeskoku. V úvodu byla připomenuta správná technika odrazu, skoku a doskoku. Žáci nejprve překonávali kozu skrčkou, následně roznožkou. Po každém skoku chtěla učitelka od žáka slyšet ohodnocení. Pokud žák nevěděl, co má říct, byl nabádán otázkami. Ve většině případů nechala učitelka žáky skok ihned opakovat a opravit chybu, což se většinou povedlo.

## **8.7 Styl se sebehodnocením – Vybíjená**

Jednou z činností hodiny byla míčová hra vybíjená. Po ukončení hry učitelka žáky vyzvala, aby se sesedli do kroužku, kde na sebe všichni viděli a zároveň se dobře slyšeli. Všichni žáci se měli zamyslet nad způsobem své hry. Následně každý dostal prostor se ohodnotit. Kdo chtěl, mohl sebehodnocení vyjádřit slovy. Stydliví žáci ukazovali své hodnocení prstem.

Palec nahoru = hrál jsem dobře, jsem se sebou spokojen

Palec dolů = hrál jsem špatně, nejsem se sebou spokojen

Palec stranou = hrál jsem průměrně

## **8.8 Styl s nabídkou – Střelba na koš**

Žáci se rozdělili na chlapce a dívky a každá skupina obsadila dva koše na jedné straně tělocvičny. Byl zadán úkol, trénovat střelbu na koš. Dále žákům byly nabídnuty

varianty obtížnosti, ze kterých si sami mohli vybírat. Nejdříve bylo nutné zvolit výšku koše, přičemž jeden byl umístěn výš než druhý a následně způsob střelby – přímo na koš, z šikmého úhlu, střelba po krátkém driblinku. Každý mohl varianty různě kombinovat podle svého vlastního uvážení.

Všichni žáci začali přímou střelbou na nižším z košů. Postupně se více osmělila děvčata a začala zkoušet střelbu po driblinku na místě, nebo střelbu z boku koše.

Učitelka obě skupiny dětí obcházela, opravovala a hodnotila.

## **8.9 Styl s nabídkou – Skoky přes švihadlo**

Žáci se rozmístili po prostoru tělocvičny každý s jedním švihadlem. Úkolem bylo skákat určitý čas (cca 20 vteřin) a nezastavit se. Po uplynutí času následovala pauza a poté další série skoků.

Učitel nabídl čtyři možnosti skoků, o kterých věděl, že je žáci zvládají – snožmo s meziskokem, „koníček“, snožmo bez meziskoku, vajíčko. Někteří žáci skákali po celou dobu jeden styl, jiní v průběhu styly měnili.

## **8.10 Styl s řízeným objevováním – Lepší hra**

Tato aktivita navazuje na styl se samostatným objevováním, konkrétně na vybíjenou. V průběhu hry, kdy si měla družstva vyměnit své role, učitelka hru pozastavila a položila žákům otázku „Co byste udělali pro to, abyste příště hráli lépe?“ Žáci sami navrhovali řešení jako např. nepodvádět při hře, nahrávat si, pustit k míči všechny hráče z týmu. Nakonec se všichni shodli na názoru, že je třeba nahrávat těm, kteří se zrovna pohybují v těsné blízkosti protivníka a o přihrávky se hlásit.

## **8.11 Styl se samostatným objevováním – Basketbal**

Pro žáky 3. třídy toto byla teprve druhá hra basketbalu v rámci školní TV. Před začátkem hry byla vysvětlena pravidla a určeno bodové ohodnocení za vstřelení koše. Žáci se poté velice snažili projít přes protivníka, udržet míč, nahrávat spoluhráčům, vstřelit koš. Již během hry se objevovaly názory od dětí, že hra je pomalá, že se nesmí

tak dlouho čekat na přihrávku, že nahrávání spoluhráčům je výhodnější než jít sám na koš. Po skončení hry se někteří žáci sami od sebe ohodnotili.

### **8.12 Styl se samostatným objevováním - Taktika hry**

Cílem hodiny byl rozvoj florbalových dovedností. Před závěrečnou hrou učitelka rozdělila žáky do čtyř družstev a dala jim krátký čas na vymyšlení vlastní taktiky a strategie. Z videa je patrné počínání jednoho družstva. Iniciativy se ujal chlapec, který závodně nedělá žádný sport. Pomocí lahvíček na pití znázornil jednotlivé hráče a každému z nich přiřadil činnost. Ke konci videoukázky se do vymyšlení taktiky zapojují i jiní členové týmu.

### **8.13 Styl se samostatným objevováním – Vybíjená**

Žáci celou hodinu věnovali míčové přípravě, aby na konci mohli své schopnosti a dovednosti aplikovat do hry. Třída byla rozdělena na dvě družstva, přičemž jedno bylo odlišeno barevnými vestami. Hrál se po celém prostoru tělocvičny. Učitelka zadala pro družstvo ve vestách následující cíl hry – pouze pomocí přihrávek vybit celé protivníkovy družstvo v co nejkratším čase a bez jakýchkoliv fyzických kontaktů. Družstvo bez vest mělo cíl jednodušší – nedotýkat se míče a prchat před vybitím. Jak si žáci poradí a jak budou spolupracovat, zůstalo jen na nich.

## Závěr

V průběhu zpracovávání DP jsem měla možnost navštívit více základních škol např. v rámci pedagogické praxe, při hledání adeptů pro natočení DVD, při pracovních pohovorech, ale i jako záskok za třídního učitele na sportovní ZŠ v délce deseti dnů.

Poznala jsem školy a výuku TV z různých pohledů. Podle předpokladu se objevuje využívání spektra didaktických stylů v omezené míře, na některých školách učitelé ani netuší, o co se jedná. Odvážuji se však tvrdit, že hodiny TV na ZŠ Na Šumavě předčily všechna má očekávání. Ačkoli byly přípravy na vyučovací jednotky vytvořeny a přizpůsobeny tomu, aby se v nich objevilo co nejvíce didaktických stylů, škola se ani do té doby nebála spektrum využívat a v některých třídách to bylo poznat.

Při natáčení videí se mnou úzce a ochotně spolupracovali jak učitelé, tak i samotní žáci. Kvalita některých záznamů je však ovlivněna špatným osvětlením tělocvičny a přirozeným ruchem při pohybu.

Jelikož byly osloveny tři různé ročníky, projevil se věkové, fyzické i psychické odlišnosti. Z natáčení vyplynulo, že pro všechny žáky byly obtížné styly, které se týkají hodnocení. Žáci se styděli říci svůj názor na spolužáka nebo sebe samého paní učitelce, natož úplně cizí osobě za fotoaparátem. Bylo nutné vypěstovat příznivou atmosféru a důvěru, aby se žáci otevřeli. I přesto jsou pořízené záznamy špatně slyšet, nebo je nebylo možné použít vůbec.

Dalším problémovým didaktickým stylem bylo řízené objevování. Učitel mnohdy nevěděl, jakými otázkami se žáků ptát, aby je dostal tam, kam potřeboval. V případě, že žáci odpověděli jinak, než se předpokládalo, byl učitel zahrán do úzkých a aktivita se nezdařila. V opačné situaci žáci nevěděli jak odpovídat a k závěru se taktéž nedošlo.

Jak již bylo zmíněno v kapitole 6, styly s autonomním rozhodováním žáka o učivu a s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu nebyly při hodinách uplatňovány a natáčeny, tudíž se ani na DVD neobjevují.

Každou zastoupenou třídu vedl jiný učitel a z tohoto důvodu je každá hodina jedinečná. Jednotlivé třídy jsou zvyklé na jiný způsob vedení a komunikace. U mladších žáků bylo patrné, že nejsou ještě tolik zvyklí pracovat samostatně a neustále čekají na vedení a podněcování učitelem. Starší žáci si naopak sami přidávali cviky, pokud byli hotovi dříve než jejich spolužáci.

Všichni učitelé si po odučení hodiny vyžádali záznam s odůvodněním, že by rádi se svými žáky hodinu podle videa rozebrali, poukázali na chyby a nedostatky, vyzdvihli správně zacvičené cviky a zhodnotili celý průběh. Záznamy hodin se dostaly k rodičům žáků, kteří měli možnost vidět, jak se jejich děti při TV chovají, jak se snaží, ale hlavně jak jsou na tom s pohybovou aktivitou všeobecně i s porovnáním se spolužáky.

Do budoucna bych si ráda vytvořila zásobník dalších aktivit různých obtížností, zařazených k jednotlivým stylům. Ve své praxi bych chtěla styly využívat a vést žáky k samostatnosti a vlastnímu rozhodování o pohybu. Věřím, že by se dali přemluvit i budoucí kolegové, kteří do této doby nevyužívali spektrum didaktických stylů.

## Seznam literatury

BERDYCHOVÁ, J. a kol., 1978. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. 1.vyd. Praha: SPN.

DOBŘÝ, L., 2007. *Změna činnosti učitele je hlavní podmínkou úspěchu naší školské reformy*. Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 73, č. 3, s. 8 – 15.

DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3733-1.

DYTRTOVÁ, R., KRHUTOVÁ, M., 2009. *Učitel: příprava na profesi*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2863-6.

FIALOVÁ, L., 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.

HUNTEROVÁ, M., 1999. *Účinné vyučování v kostce*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-220-3.

JUŘINOVÁ, I., STEJSKAL, F., 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: SPN.

KARÁSKOVÁ, V., 1991. *Vyučovací činnost učitele tělesné výchovy na zvláštní škole*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-804-6.

KYRIACOU, CH., 2004. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-965-8.

MÁČEK, M., KORECKÝ, B., 1960. *Tělesná výchova dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.



MOSSTON, M., ASHWORTH, S., 2008. *Teaching physical education* [online].

1. online vyd. [cit. 2. 3. 2013]. Dostupné z:

<http://www.spectrumofteachingstyles.org/ebook>

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., 1997. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-17-7.

PRŮCHA, J., 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 18. 1. 2013]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf).

RYCHETSKÝ, A., FIALOVÁ, L., 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vydání. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.

SIGMUND, E., 2007. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-74-2.

The spectrum of Teaching Styles. [online]. [cit. 17. 2. 2013]. Dostupné z: <http://www.isat.jmu.edu/common/projects/spectrum/people/people.html>.

VILÍMOVÁ, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.